ひまわり

2018年
11月19日
No.1289

生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1－110－1
Tel 024-956-0011　Fax 024-956-0055
フリーコール　0120-910-408

もくじ

① 田尻エコ畜産の豚　脱骨交流　貴重な生命を頂くことに感謝．
② 〃　汗だくで脱骨作業．／私のサラダチキンシリーズ
③ 石けんシリーズ　石けんカフェ会　食器洗いの5つのコツ．気持ち良いモコモコ泡
④ 私とお料理キット　選ぶ基準／練物交流　ちくわをスライスしてチップスに
⑤ 練物交流　価格でちゅうちょしたが／コープ共済シリーズ／庄内協同ファーム　玄米ガユレ
⑥ 生産者からのお便り／綿花ご協力に感謝／測って安心／生芋こんにゃくおいしい
⑦~⑩ ローカル商品のご案内．なんでもカード．共通申込書．買い物控えメモ

ローカル商品のご案内（12月1回）はうしろのページからです　ホームページ http://icoop-fukushima.　CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル　0120-212-107

田尻エコ畜産の豚　脱骨交流（10月30日）福島市

貴重な生命を頂くことに感謝

3豚さん 6ヶ月で「お肉に」

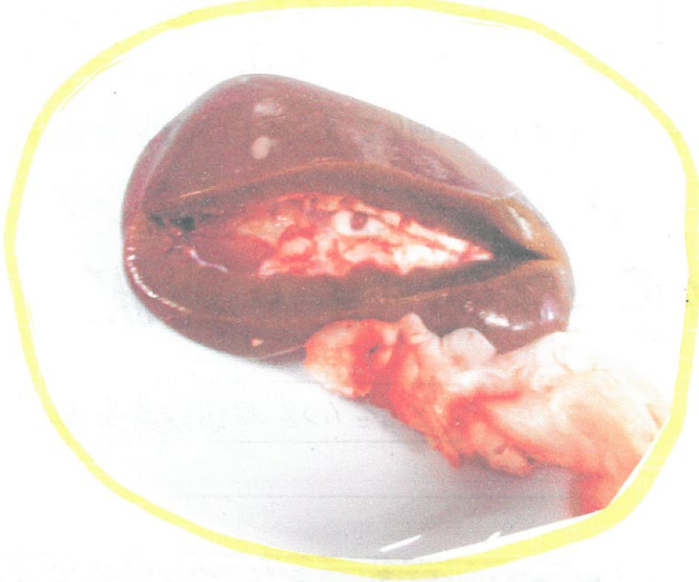
今回の交流会に参加させていただき、脱骨の大変さを目の当りにしました。
脱骨の様子を家族にも見せたのですが、子供も主人も衝撃だったようです。特に今野さんが大粒の汗をかきながら脱骨する姿には、子供も『すごいね！こんなに大変なんだね！力がいっぱいだね!!』と。主人も私も『そうだね。大切にいただかないとね。』と食育にもなりました。

子豚が産まれてから出荷するまで6ヶ月。その頃の豚さんは115kg～120kg。血抜き等々して交流会に持て来て頂いた半身で40kg、そのうちのお肉になる部分が28～30kgだそうです。

それを知ると、改めて貴重な命を頂いている事に感謝して、いただこうと思いました。
残った骨をいただいたのですが、帰って美味しいスープがとれました。骨まわりのお肉と一緒に贅沢たきこみごはんで頂きました。

（伊達市　　）

①



と畜場から丸山食肉センターへの枝肉に唯一の内臓（じん臓）が残されている。

保健所の検査済の証明として切り込みが入ってます。

食物 そして命 のありがたさを知る．

初めてあいコープでの交流会に参加しました。マグロの解体ショーは見たことがありましたが、豚肉の解体は初めて見ました。しかもあんなに大きな豚肉の塊を見たのも初めてでした。
脱骨は力が必要な仕事だと思いました。肩ロースとロースのお肉は目で見ただけでは違いがわからないが背骨の6本目あたりで分けられている事を知りました。血抜きは生きた状態で気絶させて血を抜く事や、頭のかしらと言う部位がやき鳥屋さんのかしらである事を知りました。
豚はじん臓で検査を受け、その他の部位はすべて流通している事にも驚きました。
今回の交流会は参加して良かった、すごく貴重な経験が出来たと思います。こんな経験をもっと小さな頃にしていたら食べ物のありがたさと同時に命のありがたさもわかるんじゃないかなと思いました。
食育の勉強としてたくさんの人に聞いてもらえるといいなと思います。
自分の口に入る物に安心して美味しく食べられる事に幸せを感じます。

（福島市　　）

汗だくで脱骨作業　この職人さんが減っている

田尻エコ畜産の豚　脱骨交流　10月30日　福島市

交流会では沢山の質問が参加者からありました。

Q. 脱骨されたお肉は、あいコープでは どのくらいの期間で消費されるの？ ➡ A. 3週間以内

Q. 〃 スーパーの場合は？ ➡ A. 不明

Q. 病気の豚だったら？ ➡ A. 病気の部分が分かるので、その部分を破棄

汗だくになりながら脱骨していく今野さん。とても大変な作業なので やる方が減ってきているようです。昔はお肉屋さんも脱骨していましたが、今はお肉屋さんも減り、機械で出来ない作業です。今野さんのような方がいないと私たちは豚肉を頂く事が困難になってしまうかもしれません。

班に分かれてハムの試食をしました。肉を食べているような美味しいハムでした。

参加者から質問がありました。豚肉について スーパーでは 消費期限となっていますが、あいコープでは賞味期限となっているのはなぜですか？ 回答よろしくお願いします。

20名の参加でとても学びの深い交流会だったと思います。

（福島市　　）

「賞味期限」は 豚肉加工業界の「統一基準」があり「パック日」（ロース スライス、バラ肉など）から6日間と決められてます。

あいコープ「まんま通信」商品では「パック日（製造日）」から3日目に配達ですから「配達日を含めて4日間」が賞味期限です。

しかし、現実として おいしく食べられる期間は約1週間程度（配達日を含め）大丈夫です。それは と畜後に「部位別真空パーツ」での保存期間が市場流通の半分程度の為、極めて新鮮。そのため 冷蔵のままでも日持ち1週間大丈夫です。冷凍はもったいないといえます。

スーパー店の「消費期限」は、よくわかりませんが と畜→部位別パーツ→「パック日」の期間が長すぎるか、原料肉（アメリカンポーク）が冷凍保存が長く鮮度が悪い場合が考えられます。

（あいコープふくしま　佐藤 孝之）

一頭の半分（タテ）の枝肉です。
内臓、血液、頭等は と畜場ですでに除去されてます。

一頭 120kgの豚
↓
枝肉 一頭分 60kg
↓
その半分 30kgくらい

私の サラダチキン づくり シリーズ

沸騰の湯に弱火で5分 → 放置

私の サラダチキン を紹介します。

- 鶏肉を3枚(?)包丁を2方向から入れ開く
- 開いた肉にフォークをところどころ3刺し
  調味料（塩・こしょう・酒）を加えしばらく放置。
- 小麦粉をふり、ラップにのせて巻く。（のり巻のように）
- ポリ袋に入れ沸騰した湯に入れ弱火にして5分位。
- 火を止め放置し冷ます。

（郡山市　　）

＊生産者からのお便り　夏の高温・水不足で里芋や生姜は不作

安達太良山に雪が降り、朝夕寒さを感じるようになりました。稲の収穫も終えました。夏の暑さの影響で収量が心配されましたが、米の粒がやや小粒でしたが、平年作になりホッとしています。畑の秋野菜の収穫も始まりました。秋になって雨の日が多く生育が心配でしたが、大根・人参・ほうれん草・かぶ・小松菜等は順調に育っております。青虫の好きな白菜・キャベツは何回も虫取りをしましたが、虫に負けてしまったものもあります。春に作付けした湿気を好む里芋や生姜は、夏の高温と水不足で生育不良の大不作で頭を痛めております。

大内　信一

愛農会で無農薬の野菜づくり　ローカル品

愛菜箱 野菜セット　000703　977円（税込み）

測って安心・測って対処「柿 不検出」です。

251 週目

単位：ベクレル／kg

測定日 2018年	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
10月31日	郡山市 岡部	柿	900g	(下)/(下)	3.22/2.91	3600S (1H)
11月5日	福島市	柿	1000g	(下)/(下)	2.78/2.55	3600S (1H)

※ ① 2011年の秋の収穫から柿は放射性物質は100ベクレル/kg以下ですが、検出された。干し柿にすると濃縮されてより高い数値でした。

② しかし、ここ二～三年は大きく低下してます。木の表面のザラに吸着したセシウムが葉や柿に移っていき（転流）、樹皮に放射性物質がなくなったと考えます。

③ もうーつの心配は、地上に降りそそいだセシウムが土中深く沈み込み、果樹の根からの吸収を考えたわけですが、それが地上から数センチで土と吸着して止まっている状況です。これはチェルノブイリ事故のウクライナ国でも同じようです。

わた綿花 ご協力に感謝します

ご自宅の庭や畑に植えた綿花

さん　（郡山市）

さん　（福島市）

さん　（郡山市）

11月3日（土）岩瀬牧場の「あいコープ畑」の綿花を摘み取りました。
ボランティアの組合員の皆様に感謝します。

さん、　さん、　さんの3名です。

放射能から子どもを守る和ふとん作りにこの ワタ を使います。

ローカルの 生芋こんにゃく おいしい！

いつもお世話になってます。

○ 少し前のことですが、お中元の時期に「のり」を注文したのですが、贈った母に「おいしかった」と言われました。私も食べてみたのですが、やはりおいしかったです。

○ 「生芋板こんにゃく」、みそおでんで食べると、こんにゃくのうまさが引き立ちますね。これからもおいしいこんにゃく作り続けてほしいです。良い物・本当のおいしさを買う方も勉強し気づくのが大切なんだろうなと日々「ひまわり」さんで勉強しています。

○ 夫の実家は埼玉の秩父なんですが、「みそポテト」おいしいですよ。（ケンミンショーTV）じゃがいもをゆでて皮をむき、一口大に切って、小麦粉を水でといたので揚げます。そこにみそだれ（みそ、さとう、みりん）をかけます。

（須賀川市　　）

ローカルの生芋こんにゃく

000718　板こんにゃく　260g　119円（税込）

風味　えぐみなし、胃もたれせずに
国内のこんにゃくの大部分はこんにゃく粉末（インドネシアが多い）で味のしみも良くありません。昔ながらの味、生芋こんにゃくです。

198円の安い価格と練物交流 ③

価格で ちゃうちょ したが！

なにを大切にしてどう生きるのか．あらためて日々問いながらくらすことの重要さを身にしみて感じました。
価格についても．おでんなど大量に作る時は購入を ちゃうちょしていましたが．
〝なにが大切なのか．なにを大切にしたいのか．どう生きるのか〟
を軸に考えることを 選択基準にしようと思いました。
たくさん種類を試食できたのもよかったです。購入のきっかけになりそうです。

（須賀川市　　）

350 高橋徳治商店のおでん種セット

5種 9品 276g 626円（税込）

352 おとうふ揚　18円お得

5個 175g 279円（税込）

353 7種の野菜揚げ　5個 165g 298円（税込）

354 ネギちりめん揚　100g 322円（税込）

コープ共済シリーズ

共済金がすぐに支給

いつも 申請してから 共済金がすぐ支給されるので共済に入会してよかったと思います。子供も大きくなりケガも減りましたが共済金がおりるのでいいと思います。

（郡山市　Y.A さん）

玄米おこし　知らぬ間に全部食べてます

子どものおやつ　大人のお茶の供に

玄米あられ
玄米もち　も登場

おこしのイメージはとかく硬い思われる方がおられますが庄内協同ファームの「玄米おこし」は柔らかいとの声を多く寄せられます。「よそのは堅いのに、この玄米おこしは口に入れるとすぐにくずれて美味しい」とか「袋を開けると知らぬ間に全部食べてしまう」等のうれしいお手紙を頂くことがあります。ほんとうにありがとうございます。

私自身稲作農家なので原料となる玄米は、お米の良さや柔らかさ香ばしさを出すため有機肥料を施し合鴨と私が草取りをし農薬を使わずに栽培しています。

もう一つの原料の黒糖は沖縄産を使用し甘さを控えめにコクのある味わいにしています。国産にこだわり心を込めて作っています。

庄内協同ファームの「玄米おこし」を小腹のすいたお子様のおやつや大人のお茶のお供にいかがでしょうか

最近、一口サイズの商品も出しましたのでご愛顧の程よろしくお願いいたします。

皆川　裕一

特集　庄内協同ファーム（翌々週のお届けになります）

ローカル品 12月1回

400812
玄米おこし 1袋 150g
360円（税込み）

400813
ピーナッツおこし 1袋 150g
503円（税込み）

400818
玄米丸餅 12~13ヶ入り
500g 634円（税込み）

私とお料理キット

選ぶ基準 作ったことがない 作るのが大変 味付にアクセントがある

あいコープの「お料理キット」。1日でもメインの献立を考えなくていい日ができるので助かってます。

自分で作れるメニューの商品だと少し割高に感じるので、私がお料理キットを選ぶ基準は

- 作ったことがないもの
- 作るのが大変（めんどう）であまりやらないもの
- 味付けにアクセントがあるもの

などです。

今まで利用した中で良かったのは、〝豚肉とさつまいものホクホク塩こうじバター煮〟、〝豚肉の野菜巻き〟です。塩こうじはなかなか普段使いするほど活用できていないのですが、単発で利用するとやっぱり美味しく、また塩こうじ買おうかな～と思います。

豚肉の野菜巻きは、材料を揃えるのがめんどうですが、全てカットしてあるので、それだけでもやる気になります（笑）。野菜たっぷりで切り口も鮮やか。見た目も味も満足感がありました。

「豚の角煮」は、材料の量に対して調味料が多く、味が濃かったので、ゆで卵以外にも大根やこんにゃく、じゃがいもなど一緒に煮てもよいかもしれません。材料も調味料も良いものを安心して使えるからいいですね。今後も新作を楽しみにしています。

（郡山市　　）

428	鶏肉と野菜の治部煮風	2～3人前	約15分	1,024円（税込）
429	鶏肉のしょうが焼き	2～3人前	約10分	832円（税込）
430	和風ホイコーロー	2～3人前	約15分	808円（税込）
431	根菜のきんぴら炒め	2～3人前	約20分	916円（税込）
432	新 白菜と豚肉のあんかけ	2～3人前	約10分	819円（税込）
433	新 白菜の鶏マーボー	2～3人前	約10分	1,024円（税込）

鶏肉は米沢郷Pの鶏肉

※調味料は味が濃い方に合わせた量です。60%最初に使い、少しずつ自分の好みに合わせることもコツです。

198円の安い価格と練物交流（10月16日）郡山③

本当の豊かさとは何か、ちくわをスライスしてチップスに

社長のお話をゆっくり聞ける貴重な機会、時間があっという間です。

もっと色々なお話を伺いたかったです。市販品のねり物100gに入っているという添加物の多さに驚き、無知のまま食卓に出していたあの頃を後悔しました。知る・学ぶ・選ぶことの大切さをあらためて感じました。添加物にまみれた食品が多い中「自分達の血・肉になる食品を取り戻そう」という言葉。また震災の地獄を見てこられたこその「今、あるものを大切に」「これからをどう生きていくか」「本当の豊かさは何か？幸せは何？」の訴えは胸に突き刺さりました。

社長おすすめ〝ちくわをスライスしてカリッとなるまで炒り サラダやちくわチップスとして食べる〟も早速やってみます。

（田村市　　）

今回、初めて高橋社長のお話を間近で聞くことができました。

おでんの具を例に、安い価格はどうして作られるか。価格ありきのこの時流の中での生産者のジレンマ、志をつらぬくための日々の鍛練とチャレンジなどものづくりに対する思いが伝わってきました。

また、商品ができるまでの過程、また材料選び、製造方法に至るまで様々な選択があることをお聞きすることができました。

量販店半額セール向けの〝安い〟商品は、水や増量剤や添加物で重量を増すことなどで、いくらでも製造可能であること。本物の素材をいかした〝美味しさ〟や〝安心安全〟という質を向上させながら一般の消費者に届く価格帯で提供できるのは、生産者の方々の〝志〟に基づいた並々ならぬ努力があるからとあらためて感じました。

おでんの具を持つ高橋社長は、これで100gくらいなど、まるで手が計量機のようでした。

これまで、どれだけの量のすり身を作ってこられたか、想いをはせてしまいました。

今週も、おでんセットを注文しましたので大切に味わっていただきます。

（須賀川市　　）

石けんシリーズ　11月1日 石けんカフェ会

食器洗いの「5つのコツ」

今回の石けんカフェは〝食器洗い（台所）〟というテーマで、10名の方が参加されました。自己紹介では石けん生活初心者・液体石けん（台所）使用の方・固形石けんを使っているが汚れ落ちがイマイチなど、さまざまなことがわかりました。

まずは台所の食器洗いの基本を知って頂こうと、学習会のあと2班に分かれて固形石けんとパックスのスポンジを使って食器洗いを体験してもらいました。

みなさんがやっかいだと思っていた油汚れの付いた鍋や食器、プラスチックの容器も汚れをふき取ってから、よく泡立てたスポンジで洗い、お湯ですすぐことで、スッキリ洗えていたのを実感されていました。

食器洗いの5つのコツ

① 固形石けん＋パックスのスポンジ
② スポンジの両面に石けんをつけてモコモコ泡を作る
③ 汚れのひどいものはふき取る。（油汚れや、酢、マヨネーズなど）
④ 汚れの少ないものから洗う。
⑤ ためすすぎをしない。（汚れの再付着を防ぐため）

これらの基本をおさえれば、あとは自分のやりやすいようにアレンジしながら快適な石けん生活を楽しめると思います。このあとも洗濯やおそうじなどのテーマでの石けんカフェに続いていけたら良いなと思いました。

（郡山市　　）

気持ち良い モコモコ泡

以前から気になっていた〝石けん〟。毎回ケラシにいろいろなメーカーの石けんがあり、〝どれが良いの？〟と疑問でした。

使い方をしっかり教えてもらってから使おうと思っていました。今回参加して知らないことがたくさんあり勉強になりました。

右上につづく

また、実際に食器を洗ってみて、モコモコ泡が気持ち良く、洗う順番、すすぐコツさえ分かれば私でも使えそう!!　できるところから取り入れていきたいと思います。

（郡山市　　）

皿洗い モコモコ泡 に感動

石けんについて前から興味はあったものの、何から始めたらいいか分からず、何もできずにいました。

今回、石けんでの皿洗いを教えて頂き、まずモコモコ泡に感動しました。肌に優しく手荒れもしないというのも魅力だなと感じました。　これまで使っていた合成洗剤は、特に冬場はゴム手袋を使わないと手荒れをしてしまっていましたが、皿洗い中に子どもに呼ばれて中断する度にはずしたりはめたりの繰り返しはなかなか手間がかかっていたので…。

また、これまで3度の妊娠中のつわり時に、合成洗剤やシャンプーなどの臭いが毎回辛かったのですが、石けんは香料もなくシンプルな香りで、香料は体が受け付けないのだと再認識しました。

新しい発見がたくさんのカフェ会でした。　ありがとうございました。

（郡山市　　）

石けんで食器洗いを実践中 トイレや風呂も

自己流でキッチンでせっけんを使いだして4年くらいです。

食器を洗ったすすぎの仕方、さっそく実践しています。　お話しをきいて、トイレやお風呂そうじもやってみようと思いました。

一気に変えるのは大変なので、少しずつ様子をみながらですが、家の中から合成洗剤をなくしていければいいなと思います。

身体は子どものアトピーによってせっけんをずっと使っていますが、髪の毛をせっけんで洗うことにも興味があります。

（郡山市　　）